



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht noch einmal um Bedürfnisse: Es erscheint der zweite Teil des Artikels, in dem es darum geht, weshalb unser Wohlgefühl und unsere Zufriedenheit durch das Ernstnehmen unserer Bedürfnisse bestimmt wird.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich und Ihre Bedürfnisse ernst nehmen, dass Sie etwas aus Ihrem Leben machen viel Spaß beim Lesen Ihr Norman Ehlert

Die 5 Freiheiten

Virginia Satir, die eine Richtung der Familientherapie begründet hat, betont, wie wichtig es ist, dass Menschen miteinander über ihre Bedürfnisse, Wünsche und Befürchtungen reden.

Viele Probleme entstehen daraus, dass wir befürchten, kein Recht auf unsere Bedürfnisse zu haben, weil wir befürchten, nicht wichtig, nicht akzeptabel zu sein. Viele haben in der Kindheit die Erfahrung machen müssen, dass sie nur "unter bestimmten Bedingungen" in Ordnung sind, angenommen werden. Unter anderen Umständen wurden sie abgelehnt und irgendwann glaubten sie, dass es an ihnen selbst liegt. Das sie nicht in Ordnung sind, nicht genügen. Diese Meinung wurde "gefühlte Wirklichkeit". Es fühlt(e) sich so an, also muss(te) es so stimmen. Es wurde nicht hinterfragt, ob diese Annahmen auch heute noch gelten und ob sie damals überhaupt richtig waren. Stattdessen versuchte man diese Befürchtung zu verstecken, um nicht von anderen "durchschaut" und dann abgelehnt zu werden. Irgendwann weiss man dann gar nicht mehr, was einem die schlechten Gefühle "macht", aber unter bestimmten Umständen, in verschiedenen Situationen, in denen die alten "Wunden" wieder "angerührt" werden, erlebt man die alten, unangenehmen Gefühle wieder. Oft kann es sinnvoll sein, mit therapeutischer Hilfe diese alten Wunden zu verarbeiten, um dann mehr Energie und Freude für sein Leben zu haben, weil diese Energie nicht mehr durch die alten Blockaden gebunden wird.

Virginia Satir hat 5 "Freiheiten" formuliert, die einem helfen könnten, um nicht mehr in die alten Muster zu fallen:

Ich nehme mir die Freiheit...

...das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke und nicht das, was von mir erwartet wird.

...zu meinen Gefühlen zu stehen und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

...das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist und nicht, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein soll.

...um etwas zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

...in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer auf Nummer sicher zu gehen und nichts neues zu wagen.

*Der Mensch wird mit einem
Bedürfnis nach Liebe geboren,
dem er nie entwächst.
Unbekannt*



Bedürfnisse im Mittelpunkt der Psychotherapie (Teil 3)

Annäherungs- und Vermeidungsziele

Unsere Bedürfnisse bestimmen unsere Ziele! Mit welchem Ziel lesen Sie diesen Artikel? Vielleicht, um sich zu informieren, um etwas Wissenswertes aufzunehmen.

Wozu?

Ein Grund könnte sein, sich und andere besser zu verstehen oder besser therapieren zu können. Das kann helfen, besser mit anderen zurecht zu kommen, sich selbst besser zu fühlen oder besser im Beruf zu sein. Und das kann helfen, das Bedürfnis nach Bindung oder positivem Selbstwert zu erfüllen!

Unsere Bedürfnisse bestimmen also unsere Ziele! (Natürlich bestimmen wir unsere Ziele, aber ich behaupte: Um unsere Bedürfnisse zu befriedigen!) Dabei lässt sich zwischen Annäherungszielen und Vermeidungszielen unterscheiden.

Annäherungsziele dienen zur Befriedigung eines Bedürfnisses. Wenn ich Lust auf Bindung habe, dann kann ich gezielt den Partner ansprechen oder Freunde aufsuchen. Wenn durch das Erreichen eines Annäherungszieles das Bedürfnis befriedigt wurde, entsteht Freude.

Anders bei den Vermeidungszielen: Diese dienen dazu, Verletzungen in den Bedürfnissen zu vermeiden. Zum Beispiel dient "vermeide Ablehnung!" dem Schutz des Selbstwertes. Werden Vermeidungsziele erreicht - z.B. nicht abgelehnt worden zu sein - entsteht ein Gefühl von Erleichterung. Vermeidungsziele und Annäherungsziele lassen sich also durch das damit verbundene Gefühl unterscheiden.

Wenn ich also bei einem sozialen Kontakt erleichtert bin, dass ich nicht abgewertet wurde, wäre das Vermeidungsziel: "Achte darauf, dass man dich nicht abwertet!" Wenn ich mich hingegen freue, dass der andere mir ein Kompliment macht, wäre ein mögliches Annäherungsziel: "Sorge dafür, dass du beliebt bist!" Im NLP sind hierzu die Metastrategien "hin zu" und "weg von" bekannt.

Ziele können hierarchisch gestuft sein. Das übergeordnete Ziel: "Achte darauf, dass man dich nicht ablehnt!" kann die untergeordneten Ziele enthalten: "Sprich mit lauter Stimme!", "Sorge dafür, dass dich dein Gesprächspartner anschaut!" usw.

Die Forschungsgruppe um Klaus Grawe hat folgende Annäherungs- und Vermeidungsziele aufgestellt:

Annäherungsziele:

1. Intimität/Bindung
2. Geselligkeit
3. Anderen helfen
4. Hilfe bekommen
5. Anerkennung/Wertschätzung
6. Überlegenheit/Imponieren
7. Autonomie
8. Leistung
9. Kontrolle haben
10. Bildung/Verstehen
11. Glauben/Sinn
12. Das Leben auskosten
13. Selbstvertrauen/Selbstwert
14. Selbstbelohnung

Vermeidungsziele: Vermeide:

1. Alleinsein/Trennung
2. Geringschätzung
3. Erniedrigung/Blamage
4. Vorwürfe/Kritik
5. Abhängigkeit/Autonomieverlust
6. Spannungen mit anderen
7. Sich verletzbar machen
8. Hilflosigkeit/Ohnmacht
9. Versagen.

Bedürfnisse im Mittelpunkt von Coaching und Therapie

Wenn es für Zufriedenheit und Wohlbefinden ausschlaggebend ist, dass ein Klient seine Bedürfnisse kennt und befriedigt, dann sollte dies der Mittelpunkt von Coaching und Therapie sein.

Nach dem Leitsatz:

Handeln = Wollen x Können, sollte sich Coach/Therapeut überlegen, ob ein Klient seine Bedürfnisse nicht umsetzen "will" (sie gar nicht kennt oder weil er Angst davor hat) oder kann (weil ihm die notwendigen Fähigkeiten oder Strategien fehlen). Wenn es am "Wollen" liegt, sollte man mit dem Klienten dessen Bedürfnisse herausfinden und seine Befürchtungen hinterfragen; wenn es am "Können" liegt, an der konkreten Umsetzung arbeiten.

Damit Klienten sich zu Veränderungen trauen, brauchen sie eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung. Diese aufzubauen, wird durch das Erkennen der Bedürfnisse des Klienten stark erleichtert.

Wie? Indem man die Bedürfnisse des Klienten stillt, seinen Hunger sättigt, ohne dass er darum kämpfen muss. Einige Bedürfnisse werden automatisch erfüllt - durch die Aufmerksamkeit und Zuwendung des Coachs oder Therapeuten. Auf andere sollte man besonders achten, z.B. wenn ein Klient Autonomie braucht, ihn nicht zu sehr zu drängen und mehr abzuwarten. Bei der Bedürfnisbefriedigung kann man "den Löffel schon mal richtig voll machen" - viele Klienten sind sehr ausgehungert in ihren Bedürfnissen. Aber: Man sollte den Löffel nicht kurz vor dem Mund wieder absetzen (!) und es auch ernst meinen. Es nützt nichts, dem Klienten zähneknirschend zu sagen: "Nein, Sie sind mir wirklich der liebste Klient."

Bedürfnisse im Mittelpunkt der Psychotherapie (Teil 4)

Geht man hingegen auf die Bedürfnisse des Klienten ein, hilft man ihm, das zu werden, was er sein könnte.

Ein weiterer Aspekt ist in Coaching und Therapie sehr wichtig: **Beziehungstests!** Klienten, die massiv in ihren Bedürfnissen verletzt wurden, haben Angst, wieder verletzt zu werden. Aus Angst vor erneuter Verletzung bauen sie Hürden für andere auf, versuchen sich zu schützen, z.B. indem sie sich besonders unangreifbar, schroff oder abweisend verhalten. Gleichzeitig haben sie aber insgeheim die Hoffnung, dass jemand diese Hürden überwindet, die Prüfung besteht.

Klienten könnten also Angst haben, dass sich ihr Coach/Therapeut im Sinne ihrer schlimmsten Befürchtungen verhält (z.B. sie kritisiert oder ablehnt). Beziehungstests sind dabei Verhaltensweisen von Klienten, die dazu führen können, dass ihr Coach/Therapeut sich im Sinne ihrer Befürchtungen verhält. So könnten Klienten, die Ablehnung befürchten, ihren Coach/Therapeuten selbst massiv kritisieren oder distanzlos werden.

Erkennt der Coach/Therapeut, dass es sich bei solchen Verhaltensweisen um Beziehungstests handelt, dann kann er sich im Sinne ihrer Hoffnungen, ihrer Bedürfnisse verhalten und nicht im Sinne ihrer Befürchtungen. Das hilft, ein vertrauensvolles Arbeitsbündnis aufzubauen und dem Klienten eine (korrigierende) positive Beziehungserfahrung zu vermitteln. Diese Beziehungstests können - besonders bei persönlichkeitsgestörten Klienten - immer wieder auftauchen und müssen evtl. in späteren Sitzungen angesprochen werden, damit den Klienten bewusst wird, was sie tun.

Ein Fallbeispiel

Einer meiner Klienten, Mitte Dreißig, wurde in der Kindheit vom Vater massiv abgelehnt, er wurde geschlagen, abgewertet und ihm wurde signalisiert, dass er nur stört.

Sein Bedürfnis nach Bindung und Anerkennung wurde dadurch extrem verletzt. Daraufhin baute er eine Schutzmauer, um seinen "wunden Punkt" zu schützen: Er wurde "hart", zeigte keine Gefühle mehr und verletzte andere, um nicht mehr selbst verletzt zu werden. Er baute das Image auf, unverletzbar zu sein; ein "harter" Bursche, der sich nichts gefallen lässt und sich nichts aus Gefühlen macht.

Als Erwachsener verliebt er sich. Seine Partnerin erwidert diese Liebe, ist aber enttäuscht, dass immer, wenn sie sich näher kommen, er zurückweicht, zynisch wird und sie damit verletzt. Seine Beziehung steht auf dem Spiel, es ist nicht die erste, die durch dieses Verhalten zerbricht.

Da ihm die Beziehung sehr wichtig ist, kommt er zum Coaching. In seiner Beziehung ist es ihm wichtig, dass seine Partnerin ihm zeigt, wie sehr sie ihn liebt (der "geheime Wunsch" nach Bindung und Akzeptanz), doch gleichzeitig hat er Angst, selbst Gefühle zu zeigen, er könnte ja für weich, verletzlich gehalten werden (Punkt der schlimmsten Verletzung).

Im Coaching war es notwendig, seine Ambivalenz und seine Bedürfnisse klar herauszuarbeiten. Dann, zwischen damals und heute zu differenzieren und Bereiche zu bestimmen, wo es heute "erlaubt" und für seine Bedürfnisse notwendig ist, Gefühle zu zeigen. Wichtig war auch, zu erkennen, dass er heute mit möglichen Verletzungen umgehen kann und nicht daran zerbricht.

Und dass er ausprobiert, Gefühle zu zeigen und damit gemachte Erfahrungen im Coaching besprechen kann. In der Beziehungsgestaltung war es wichtig, dem Klienten viel Autonomie zu gewähren, langsam vorzugehen und den Klienten nicht zu drängen, möglichst schnell Gefühle zu zeigen.

So nach und nach "traute" sich der Klient, seine Gefühle ernst zu nehmen und der Umwelt gegenüber zu äußern. Das rettete seine Beziehung und machte sein Leben vollständiger

Ausblick

Ich hoffe, dass ich Ihnen die Wichtigkeit von Bedürfnissen deutlich machen konnte. Es ist weit verbreitet, bestimmte Bedürfnisse zu unterdrücken. Damit erscheint das erst einmal normal und nicht hinterfragbar. Wie ich aber darstellte, bedeutet die langfristige Unterdrückung (vermeidbare) psychische Probleme.

Als Coach/Therapeut sollte man dem Klienten vermitteln, dass es wichtig ist, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und sie zu erfüllen. Damit verbessert sich das Wohlbefinden, was zu einer Stärkung des Glaubens in sich und seine Ressourcen führt und damit eine positive Spirale auslösen kann.

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Denkmalstraße 10a
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de

Die traurige Traurigkeit

Es war einmal eine kleine Frau, die einen staubigen Feldweg entlanglief. Sie war offenbar schon sehr alt, doch ihr Gang war leicht und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens.

Bei einer zusammengekauerten Gestalt, die am Wegesrand saß, blieb sie stehen und sah hinunter.

Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Decke mit menschlichen Konturen.

Die kleine Frau beugte sich zu der Gestalt hinunter und fragte: "Wer bist du?"

Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. "Ich? Ich bin die Traurigkeit", flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war.

"Ach die Traurigkeit!" rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

"Du kennst mich?" fragte die Traurigkeit misstrauisch.

"Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet."

"Ja aber...", argwöhnte die Traurigkeit, "warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?"

"Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?"

"Ich..., ich bin traurig", sagte die graue Gestalt.

Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. "Traurig bist du also", sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. "Erzähl mir doch, was dich so bedrückt."

Die Traurigkeit seufzte tief.

"Ach, weißt du", begann sie zögernd und auch verwundert darüber, dass ihr tatsächlich jemand zuhören wollte, "es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest."

Die Traurigkeit schluckte schwer.

"Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: 'Papperlapapp, das Leben ist heiter.' und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: 'Gelobt sei, was hart macht.' und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: 'Man muss sich nur zusammenreißen.' und sie spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: 'Nur Schwächlinge weinen.' und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen."

"Oh ja", bestätigte die alte Frau, "solche Menschen sind mir auch schon oft begegnet..."

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. "Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu."

Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt. Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel.

"Weine nur, Traurigkeit", flüsterte sie liebevoll, "ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr Macht gewinnt."

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin:

"Aber..., aber - wer bist eigentlich du?"

"Ich?" sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd. "Ich bin die Hoffnung."

Von Inge Wuthe